

***Е.Г. Булгаков, А.В. Клементьев, О.Н. Мраев***

***E. G. Bulgakov, A.V. Klementyev, O.N. Mraev***

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны

Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FGKOU Ekaterinburg Suvorov Military School of the Defence Ministry

Of the Russian Federation, Russia

### **Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

### **Health-saving technologies in the educational process**

***Аннотация.*** Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие, воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью

***Abstract.*** The main task of implementing health-saving technologies – such organization the educational process at all levels so that high-schooling and upbringing wald not bi education harmpl for students health

***Ключевые слова:*** Здоровье формирующие образовательные технологии, ответственность за свое здоровье, правильная организация урока/

***Keywords:*** Health-saving technologies in the educational process

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Данные технологии должны удовлетворять принципам

здоровьесбережения. Принципы здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и педагога.

- Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

- Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

- Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

- Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

- Ответственность за свое здоровье - у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Перед любым педагогом неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации учащихся. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся; разнообразные

психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В данной таблице представлены критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока.

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности.	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания Чередование видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности.	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: педагога, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО.	Умение педагога использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы.	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке.	Взаимоотношения на уроке: а) <u>учитель - ученик</u> - комфорт - напряжение, - сотрудничество - авторитарность, учет возрастных особенностей); б) <u>ученик - ученик</u> -сотрудничество - соперничество; - дружелюбие - враждебность; - активность - пассивность; - заинтересованность - безразличие.

Эмоциональные разрядки на уроке.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Момент наступления утомления и снижения учебной активности.	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.
Темп окончания урока.	

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

**Правило 1. Правильная организация урока.** Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне; во-вторых, главной целью педагога, должно быть, научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Каждый урок должен быть интересен. П.Я. Гальперин пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая». Скудное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.

Учитель может добиться интереса разными способами: за счет формы подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным, за счет личностных качеств педагога, взаимным интересом, который подавляет утомление.

### **Правило 2. Использование каналов восприятия.**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:

**1. левополушарные люди** – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению; Необходимо на уроке: ясные и четкие инструкции; изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке.

**2. правополушарные люди** – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение; Необходимо на уроке: связь информации с практикой, анализ от целого к частному, задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм.

**3. равнополушарные люди** - у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: аудиальное восприятие, визуальное восприятие, кинестетическое восприятие. Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.** Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности учащихся имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

**Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.** При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова: 5-25 минута – 80%; 25-35 минута - 60-40%; 35-40 минута – 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен

приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление учащихся. Утомление часто возникает в следующие периоды: начало учебного года и недели; возникает ежедневно к 3-4-му урокам; сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня; окончание четверти, учебного года, недели. Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся, основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Создание благоприятного психологического климата на уроке. Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Технология психологического сопровождения учебной группы разработана М.Ю. Грозовым и Н.К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе — активное участие психологов в образовательном процессе школы,

превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди учащихся и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Педагогам, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение педагога, открывается простор для его педагогического творчества.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого обучающегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед педагогом встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты: создание положительного эмоционального настроения на работу всех обучающихся в ходе урока; использование проблемных творческих заданий; стимулирование обучающихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; применение заданий, позволяющих

обучающемуся самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); рефлексия.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья педагога и учеников. Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье учеников?

1. С целью предупреждения утомления и усталости учащихся применяются дидактические игры, включаются в урок физкультминутки, вводится искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу, включаются учащиеся в групповую и парную работу, используются эмоциональная передача содержания учебного материала, юмор, смена видов деятельности, выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности в течение урока, необходимо следить за осанкой учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы учащихся, их личного творчества.

3. Для рациональной организации учебной деятельности учащихся используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес обучающихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий.

4. С целью укрепления психологического здоровья учащихся важно добиться на уроке благоприятного психологического климата через создание



ситуаций успеха, корректность и объективность оценки деятельности учеников, на основе искреннего уважения и доверия к учащимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций, так как они являются здоровьеразрушающими.

5. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся.

6. Формируя у учащихся знания о здоровье, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие, воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

### **Список литературы**

1. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. - 2005. № 3. С. 52-87.
2. Здоровье и образование. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru).
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. М. 2005.
4. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>.
5. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе. Воспитание школьников. 2005. № 2. С. 19-22.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога и школы. М.: АРКТИ, 2003.
8. Применение здоровьесберегающих технологий в школе. [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.specialschool.ru/health/>.
9. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская — М.: Сентябрь, 1996.